

APRENDER A IR AL BAÑO

Estimados padres y cuidadores:

Aprender a ir al baño es un gran paso para su hijo. Lo ayuda a sentirse orgulloso y a tener más control de su cuerpo. A los cuidadores les suele entusiasmar la idea de decir adiós a los pañales, pero al igual que caminar, aprender a ir al baño lleva tiempo. Su hijo debe estar preparado, y usted puede ayudarlo en ese proceso. **El equipo de Early Connections** le ofrece algunas ideas para ayudarlo en este trayecto.

¿Cómo sé que mi hijo está listo?

Es probable que su hijo ya esté preparado para ir al baño si:

- Observa a otras personas usar el baño y muestra curiosidad
- Le gusta imitar lo que hacen los adultos o niños mayores
- Puede caminar y sentarse por su cuenta
- Le expresa lo que necesita mediante palabras, gestos, señalando o guiándolo a usted hacia el baño
- Permanece seco durante al menos 2 horas seguidas
- Se siente incómodo con el pañal mojado o sucio y pide que se le cambie el pañal
- Entiende y obedece instrucciones sencillas
- Puede subirse y bajarse los pantalones
- Quiere hacer las cosas por su cuenta

La mayoría de los niños muestran estas señales de preparación en algún momento entre los **2 y los 4 años de edad**.

Pasos para aprender a ir al baño

1. Deje que su hijo se **siente en el orinal con el pañal puesto** para que se acostumbre.
2. Si está de acuerdo, deje que **lo observe a usted usar el baño** y explíquele qué está sucediendo.
3. Cuando le parezca que su hijo ya está listo, **invítelo a sentarse en el orinal cada dos horas**, esta vez, sin pañal. Ofrézcale abundante líquido para que tenga más oportunidades de practicar. Dele a su hijo alimentos con mucha fibra para evitar el estreñimiento (heces duras y difíciles de eliminar).
4. Cuando su hijo empiece a tener más control, intente que use **ropa interior acolchada absorbente**. Esto le permite sentir cuando está mojado y aprender sobre su cuerpo.



¿Cómo puedo ayudar a mi hijo?

Aprender a ir al baño es una tarea compartida entre usted y su hijo. Puede variar según cada familia. Lo más importante es mantener la conexión con su hijo. Es fundamental transitar este proceso sin estrés. A continuación, le comentamos cómo puede colaborar:

- **Espere hasta que sea un momento tranquilo** para empezar; no comience durante períodos de grandes cambios, como una mudanza o una enfermedad.
- Use **palabras sencillas** como “pipí” y “popó” para que su hijo pueda indicarle cuándo necesita ir al baño.
 - Si su hijo usa otras formas de comunicarse, puede probar con **imágenes, una campana o una alarma** para que le permita indicar cuándo es el momento.
- Ayude a su hijo a **sentirse cómodo y seguro** en el baño.
 - Preste atención a aquellos objetos presentes en el baño que puedan llegar a asustar o inquietar a su hijo. Por ejemplo:
 - ¿Le molesta el sonido fuerte de la descarga del inodoro?
 - ¿No le gusta sentarse en un asiento frío?
 - ¿Quiere la luz encendida o tiene miedo de entrar cuando está oscuro?
 - **Use un orinal o un asiento para inodoro** que sea del tamaño adecuado para su hijo.
 - **Use un banquito** si su hijo necesita ayuda para llegar al inodoro o para apoyar los pies.



Consejos y recordatorios

- **Su hijo tiene el control** de su cuerpo. Puede alentarlos para que vayan al baño, pero no puede obligarlos a que lo hagan. Mantenga la calma y la paciencia, aprenderá a su propio ritmo.
- **Ocurrirán accidentes.** Es normal. Mantenga la calma y la comprensión. Intente decir algo así como: “Uy, tus pantalones están mojados. Esta vez no llegaste al orinal. Está bien. Vamos a limpiarte”.
- **No reprenda ni se enoje.** Su hijo no lo hace a propósito. Está aprendiendo.
- **Tómese un descanso.** Si su hijo tiene muchos “accidentes” y empieza a resultar estresante, está bien tomarse un descanso. Inténtelo de nuevo cuando su hijo esté listo.
- **Aliente a su hijo.** Cuando su hijo use el orinal, mantenga una actitud calma y alentadora. Intente decirle: “Hiciste popó en el orinal. Te veo muy contento. ¡Estás aprendiendo a ir al baño!”
- Concéntrese en **cómo se siente su hijo**, no solo en lo emocionado que está usted. Demasiados elogios pueden percibirse como una presión.

¿Qué textos pueden ayudar en el aprendizaje para ir al baño?

- **Todos hacemos caca** de Taro Gomi
- **El orinal ¡Bieven!** de Leslie Patricelli
- **The Potty Train** de David Hochman
- **Going to the Potty** de Fred Rogers

¿Qué debo tener en cuenta durante el entrenamiento para ir al baño?

Aprender a usar el inodoro lleva tiempo y cada niño es diferente. Algunos niños empiezan antes y otros tardan más. Cada niño aprende a usar el inodoro a su propio ritmo. Tal vez su hijo aprenda a controlar primero el popó y después el pis, o a la inversa, ambas posibilidades son normales.

Si su hijo todavía está aprendiendo a desarrollar otras habilidades o necesita determinada atención médica, el aprendizaje para ir al baño puede comenzar más tarde y llevar más tiempo. Tenga paciencia, su hijo lo logrará, con su apoyo. Por lo general, permanecer seco por la noche ocurre mucho más tarde. Esto sucede a menudo después de que su hijo ya está usando bien el orinal durante el día. Déjele los pañales puestos a su hijo hasta que amanezca con el pañal seco.

A veces, los niños retroceden en sus habilidades para ir al baño. Situaciones de grandes cambios, enfermedades o estrés pueden provocar la reaparición de los "accidentes". Esto es normal. Si la situación no mejora después de un tiempo, puede consultar al médico de su hijo o a un terapeuta.

¿Cuándo debo consultar al médico de mi hijo?

A veces, los niños no quieren ir al baño. Quizás usted se sienta frustrado o confrontado por una lucha de poder con su hijo. Puede consultar al médico de su hijo para asegurarse de que no haya problemas médicos que dificulten su aprendizaje.



¿Dónde puedo obtener más información?



Guía de entrenamiento para ir al baño

Autism Speaks

Guide <https://www.autismspeaks.org/tool-kit/atnair-p-toilet-training-guide>



Potty Training: Learning to the Use the Toilet

ZERO TO THREE

<https://www.zerotothree.org/resource/potty-training-learning-to-the-use-the-toilet/>



Toilet Learning: Steps to Success

ZERO TO THREE

<https://www.zerotothree.org/resource/toilet-learning-steps-to-success/>



STEIN TIKUN OLAM EARLY CONNECTIONS PROGRAM CHILDREN'S HOSPITAL LOS ANGELES

4650 Sunset Blvd., Los Angeles, CA 90027 • CHLA.org

Escanee el código QR para obtener más recursos sobre la primera infancia de los expertos de CHLA.